

# Kappgang



**Slik blir du kappgangdommer**



# Slik blir du en god kappgangdommer

Grunnopplæring for deg som vil delta i dømming av kappgangkonkurranser som avvikles i regi av organisasjonsleddene i Norsk Friidrett.

Les gjerne i tillegg heftet "Slik lærer du deg kappgangteknikken" for å få enda bedre innblikk og tips om hvordan du som dommer kan være med og veilede utøvere som sliter med å beherske teknikken i forhold til regelverket.

Tekst og bilder: Dag Gaassand  
Utgiver: Norsk Friidrett  
Utgivelsesår: 2011

Redigert av: Nina Roos Andersen  
Ann-Iren Guttulsrød  
Layout: Jahn Erik Roos Andersen  
Redigert år: 2016

## Ønsker du mer informasjon om kappgang?

Da kan du henvende deg til: Norsk Friidrett  
Kappgangutvalget  
[kappgang@friidrett.no](mailto:kappgang@friidrett.no)

eller til nærmeste friidrettsklubb.

Bergen, Mai 2016

## Innholdsfortegnelse

<b>Slik blir du en god kappgangdommer</b>	<b>2</b>
<b>Konkurransen på like vilkår</b>	<b>5</b>
<b>Gangdefinisjonen</b>	<b>6</b>
<b>Grunnelementene i kappgangteknikken</b>	<b>7</b>
<b>Plassering</b>	<b>8</b>
<i>Utsiktspass</i>	8
<i>Knestrekk-kontroll fra begge sider</i>	8
<b>Mange vurderinger før avgjørelser</b>	<b>10</b>
<i>Gul spake med svart vinkel</i>	10
<i>Gul spake med svart bølge</i>	11
<i>Advarsel før disk</i>	12
<i>Kontaktvurdering fra siden</i>	12
<i>Helhetsvurdering</i>	13
<b>Hvordan oppdager vi de tvilsomme?</b>	<b>14</b>
<i>Vertikal hodebevegelse</i>	14
<i>Framoverbøyd overkropp</i>	15
<i>Hørbart fotisett – klappende gange</i>	15
<i>Høye skuldre</i>	15
<i>Andre spesielle stilarter</i>	16
<i>Når kappgangstilen endrer seg undervegs</i>	17
<i>Når farten er ekstrem</i>	18
<i>Rødt kort</i>	19
<b>Diskvalifikasjon av utøver</b>	<b>20</b>
<i>Visste du at:</i>	20
<b>Praktisk organisering av kappgangdømming</b>	<b>22</b>
<i>Individuell dømming</i>	22
<i>Overdommer / Dommerleder</i>	22
<b>Pit lane</b>	<b>23</b>
<b>Organisering</b>	<b>24</b>
<i>Oppnevning av dommere</i>	25
<i>Utstyr</i>	25
<b>Dommeropptreden</b>	<b>28</b>
<i>Dommerlederprotokollen</i>	29
<i>Veilederfunksjonen</i>	30
<b>Tidstillegg i stedet for disk / Barneidrettsbestemmelser</b>	<b>30</b>
<b>Veien videre som kappgangdommer</b>	<b>31</b>



## Konkurransen på like vilkår

All konkurranseidrett er basert på regler og retningslinjer. Så godt som alle konkurranser trenger dommere til å kontrollere at reglene blir fulgt slik at utøverne får kjempe mot hverandre på mest mulig like vilkår.

Kappgang skiller seg fra de andre øvelsene på friidrettsprogrammet på den måten at kampen om å oppnå gode tider og plasseringer må skje med en gangteknikk hvor det er satt dommere til å gjøre en skjønnsmessig vurdering av om konkrete tekniske krav blir oppfylt.



**Kappgangdommerens eneste faglige oppgave er å kontrollere at kravene i gangdefinisjonen blir overholdt.**

Det høres enkelt ut.

Vi skal gjennom dette heftet og med praktisk øvelse i både kappgang og kappgangdømming vise at oppdragene med å være dommer i kappgangstevner er både spennende, utfordrende og treningskrevende.

## Gangdefinisjonen

Dette er ordlyden i gangdefinisjonen som enhver kappgangdommer må kunne gjengi ordrett, forstå og forholde seg til:



**Kappgang er en bevegelse ved steg tatt slik at utøveren holder kontakt med bakken, slik at ingen synlig (for det menneskelige øye) mangel på kontakt oppstår. Den fremre foten skal være strukket (det vil si; ikke bøyd i kneleddet) fra det første øyeblikks kontakt med bakken og inntil rett vertikal posisjon.**

Den norske ordlyden er en direkte oversettelse av den engelske, slik den er vedtatt av friidrettens internasjonale

hovedorganisasjon IAAF, International Association of Athletics Federations.

### RULE 230

#### **Race Walking**

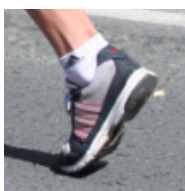
1. Race Walking is a progression of steps so taken that the walker makes contact with the ground, so that no visible (to the human eye) loss of contact occurs. The advancing leg shall be straightened (i.e. not bent at the knee) from the moment of first contact with the ground until the vertical upright position.



# Grunnelementene i kappgangteknikken

En alminnelig god kappgjenger har et steg hvor

- Han lander på hælen
- Han ruller over fotsålen
- Han spenner fra med tåen



Det er ikke fastsatt noen bedømningsregler for hvordan han skal lande, rulle over fotsålen og spenne fra. Dommeren skal kontrollere knestrekk.

- Beinet skal være helt strakt i kneleddet i det han lander
- Beinet skal holdes helt strakt i kneleddet helt til det er rett under kroppen

På fagspråk sier vi gjerne at kappgjengeren skal ha knestrekk gjennom hele "framsteget", dvs den delen av steget som skjer foran kroppens loddlinje. "Baksteget" er fasen fra loddlinjen og til frasparkpunktet. De fleste kappgjengere har i dag et lengre baksteg enn framsteg. Hvert steg varer fra 0,25 sekunder (4 steg/sekund) til 0,35 sekunder (3 steg/sekund). Fasen for framsteget er gjerne 0,10 – 0,15 sekunder). Det kan høres ut som veldig lite, men det er rikelig nok for et trent øye til å registrere bevegelsen og å sjekke knestrekk.

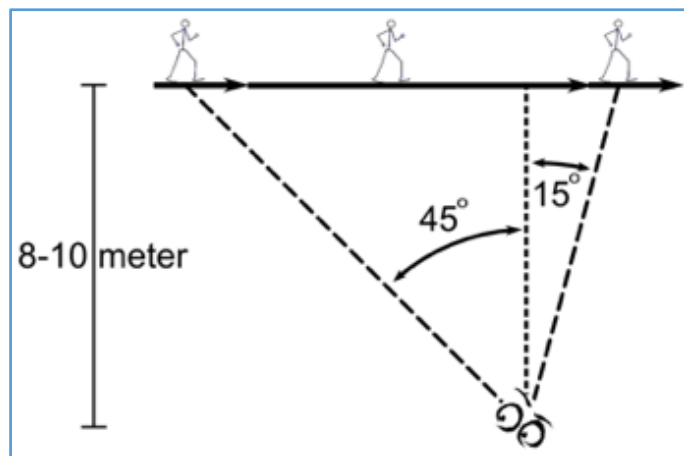
Kravet om knestrekk fra landing i fremre posisjon til rett vertikal posisjon er absolutt. Beinet skal være helt strakt i kneleddet. Det holder ikke med nesten. Hvis du som dommer ser en liten bøy i noen fase av framsteget, så er du forpliktet til å reagere.

## Plassering

### Utsiktspass

For å kontrollere knestrek, må du som dommer se kappgjengeren fra siden. Det beste er å se kappgjengeren på 8-10 meters avstand rett fra siden. Da får du en

observasjonslengde på opp mot 20 meter, eller rundt 20 steg. Ideelt sett får du da opp til 10 sjekkmuligheter for hvert av beina, men i en konkurranse kommer gjerne en hel gruppe kappgjengere samlet forbi deg. Da reduseres selvsagt tiden du kan bruke på å studere hver enkelt.



### Knestrek-kontroll fra begge sider

Når du ser kappgjengeren fra siden, kan det være lettere å kontrollere knestrekken på det beinet som er nærmest deg. Har du muligheten, må du endre bedømmingsposisjon slik at du i løpet av konkurransen får sett deltakerne fra begge sider

Ofte er løypene slik at det er vanskelig for dommerne å finne ideelle posisjoner. Eksempler på dette er stevner på fortau og smale gangveger og stevner på baner med bare 6 meters bredde og gjerde i ytterkant.





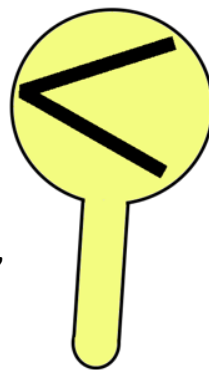


## Mange vurderinger før avgjørelser

Kappgang er en friidrettsgren med veldig høy stegfrekvens, faktisk adskillig høyere frekvens enn i alle løpsøvelser med unntak av sprint. Som dommer tar du ikke avgjørelser på grunnlag av observasjon av et eller to steg. Du vurderer mange steg. Er du usikker og vet at deltakerne kommer til å passere deg mange ganger, så venter du til neste runde og gjør en ny vurdering. Hvis du da fremdeles er i tvil om en spesiell deltaker har strakt kne når han skal ha det, så gir du ham en advarsel.

### Gul spake med svart vinkel

Du forteller den aktuelle utøveren at han er tvilsom med tanke på knestrekke ved tydelig å vise ham en gul spake med svart vinkel-symbol (>). Når han ser denne spaken, så vet han at du mener at han må anstrenge seg enda litt mer for å få en perfekt knestrekke.



Hvis du er i tvil om knestrekken også neste gang den samme i utøveren går gjennom ditt bedømmingsfelt, må du vurdere ham grundig på nytt. Du kan ikke gi ham en ny advarsel for samme tekniske element (knestrekke). Nå må du ta stilling til om du mener at den aktuelle deltakeren bryter gangdefinisjonens bestemmelse om knestrekke. Svarer du NEI på det spørsmålet, må du bare la ham passere og eventuelt vurdere ham enda en gang ved neste passering. Svarer du derimot JA, så har du ikke noe annet valg enn å foreslå at utøveren diskas. Det gjør du ved å skrive RØDT kort på utøveren og sørge for at kortet umiddelbart blir levert til overdommer/dommerleder.



## Gul spake med svart bølge

Vi har i de foregående avsnittene brukt knestrekken som grunnlag for å forklare bedømningsprosedyrene i kappgang.



Prosedyrene er akkurat de samme når det gjelder det andre elementet i gangdefinisjonen; bakkekontakten. Bedømming av om en deltaker har bakkekontakt eller ikke, er enda mer krevende enn bedømming av om kneet er strakt. Hjernen vår er ikke rask nok til å få med seg alle de minste detaljene i et kappgangsteg og enda mindre i stand til å analysere fortløpende de enkelte fasene i stedet.

Dommeren skal fatte sine beslutninger ut fra hva han eller hun ser med sitt blotte øye. Mangel på bakkekontakt i 20 tusendels sekund lar seg ikke gjøre å oppfatte med vanlig syn. En dommer vil vanligvis trenge 30 - 40 tusendelssekund for å vurdere om hælen treffer bakken før tåen forlater bakken.

Disse begrensningene i syn og oppfattelsesevnene er det viktig å være klar over når men gir seg i kast med dommeroppgaver i kappgang. Øyet kan ikke konkurrere med tekniske hjelpemidler som film og video når det gjelder å oppfatte de minste nyansene. Det er nettopp derfor ordlyden i gangdefinisjonen er som den er.

Vi skal dømme i forhold til det vi ser med vårt menneskelige øye.



## Advarsel før disk

I tilfellet ovenfor har du som dommer gjort det regelverket oppfordrer til, nemlig å gi utøveren en advarsel før du foreslår disk.

For å legge inn et direkte forslag på disk uten forutgående advarsel, må du være hundre prosent sikker på at gangdefinisjonen har blitt brutt. Selv med en slik overbevisning, skal du, i alle fall i første halvdel av en konkurranse, gi deltakeren en sjanse til å korrigere teknikken sin ved at du gir ham en advarsel før du foreslår disk.

## Kontaktvurdering fra siden

Også vurderingen av om en utøver har bakkekontakt blir best når dommeren ser ham fra siden, på samme måte som knestrekkevurderingen. Som dommer står du oppreist på samme nivå som utøveren som passerer deg, ideelt sett med en avstand i rett linje på 8 – 10 meter. Vurderingen av bakkekontakten blir ikke noe bedre om du legger deg flat og kun konsentrerer deg om å se på føttene til utøverne.

Dommere som går ned i en grøft for å se bedre, oppnår å bli bedre sett, men de forbedrer slett ikke bedømningsposisjonen sin. På samme måte som ved tvilsom knestrekke skal vi som dommere ved tvil om en utøver har bakkekontakt, gi ham en advarsel. Da viser vi en gul spake med et svart bølgesymbol (~).



Hvis vi ved neste vurdering av samme utøver mener at han bryter gangdefinisjonens bestemmelse om bakkekontakt, må vi foreslå disk. Det betyr at vi skriver rødt kort og sørger for at det snarest mulig blir levert til overdommer/dommerleder..

## Helhetsvurdering

I prinsippet kan kappgangdommeren ta avgjørelser på grunnlag av det han ser i løpet av et sekund eller 3-4 steg, men det er ikke slik det foregår i en konkurranse. Dommeren observerer hver enkelt utøver grundig før han tar beslutninger. Når han bruker spaken og gir advarsel for knestrek eller bakkekontakt, gjør han det på grunnlag av en helhetsvurdering etter å ha sett ganske mange steg. Enda grundigere vurderinger bør ligge bak et forslag om diskvalifikasjon. Ingen dommer skriver forslag på disk uten at han er hundre prosent sikker på at han ut fra sitt ståsted tar en riktig avgjørelse.



## Hvordan oppdager vi de tvilsomme?

Både i seniorklassene og i barne- og ungdomsklassene får dommeren noen ekstra utfordringer når det er store felt, Med 8-10 mannlige seniorgangere som raser forbi i en klynge med en fart ned mot 4 minutter pr. kilometer, er det krevende å danne seg gode bilder av teknikken til hver enkelt. Nesten like vanskelig er det når 20 nybegynnere raser ut fra start i et banestevne på 600 meter og du som dommer vet at de kommer til å passere deg bare en eller 2 ganger

Det er i slike situasjoner en trent dommer som regel gjør en mye bedre jobb enn en som er fersk i dommergjerningen. Den erfarne dommeren har lært seg å se etter spesielle bevegelsesmønstre, de som skiller seg litt ut.



### Vertikal hodebevegelse

En kappgjenger med god teknikk har nesten ingen "opp og ned"-bevegelse med hodet. Hodet følger en ganske rett horisontal line. Når en dommer ser en utøver med markant "opp-ned"-bevegelse av hodet, er det grunn til å se nærmere på utøveren

"Opp-ned"-bevegelse av hodet betyr at det også er ganske stor "opp-ned"-bevegelse av kroppens tyngdepunkt. Det betyr igjen at det kan være problem med bakkekontakten, og det gir grunn til en ekstra kontroll og eventuelt reaksjon fra dommerens side

Men vær klar over at hode-bevegelsen ikke i seg selv er bevis på manglende bakkekontakt.

## Framoverbøyd overkropp

Nybegynneren med foroverbøyd overkropp er en av dem som får ekstra oppmerksomhet. Det viser seg ofte vanskelig å få knestrekke med knekk i hoften og tyngdepunktet langt framme. Men for all del; det er mulig å greie knestrekken med slik stil, og hvis du som dommer sier godkjent, så er det bare til å flytte blikket til neste bedømningsobjekt.

## Hørbart fotisett – klampende gange

En trent kappgjenger lander på hælen og ruller over på tå. Noen ganger kan det høres på lang avstand om vi har med en nybegynner eller en forholdsvis dårlig trent kappgjenger å gjøre. Enten "klamper" han foten i bakken med nesten flat fotsåle, eller så berører han bakken med hælen først, men greier ikke å få til den jevne rulling over til tåen. Tåløftemuskulaturen på framsiden av leggen er ikke sterk nok. Lyden av "klasket" vil naturligvis påkalle dommerens oppmerksomhet. Denne tekniske svakheten kan føre til både tvilsom knestrekke og tvilsom bakkekontakt. Utøveren må vurderes ekstra nøye.

## Høye skuldre

Kappgjengeren som går med skuldrene trukket nesten opp til ørene, vil ubevisst løfte tyngdepunktet sitt noen få centimeter. I stor fart kan dette være akkurat den lille forskjellen som gjør at han mister kontakten med bakken. Høye skuldre er grunnlag for at dommeren vier litt ekstra oppmerksomhet til den aktuelle utøveren og gjør seg opp en mening om det er bakkekontakt eller ikke.



## Andre spesielle stilarter

Det finnes knapt to kappgjengere med nøyaktig lik stil. Altså er det tusenvis av stilvarianter som tilfredsstiller kravene i gangdefinisjonen, og flertallet av utøvere går på en måte som så godt som alle kappgangdommere godkjenner.

De litt mer uryddige stilartene får, og skal ha, mer oppmerksomhet. Hele tiden gjelder det å stille seg spørsmålet om knestrekken kan godkjennes og om bakkekontakten kan godkjennes. Har vi svart JA på disse spørsmålene etter å ha vurdert utøveren noen ganger i en tidlig fase i konkurransen, så må det skje en endring av utøverens teknikk for at vi skal endre vår beslutning om godkjenning.





## Når kappgangstilen endrer seg undervegs

Alle kappgangdommere vil oppleve utøvere som får store endringer i teknikken i løpet av en og samme konkurranse. Dette gjelder både i nybegynnerklasser som går korte distanser og på topp internasjonalt plan, spesielt på de lange distansene, i seniorklassene.



Nybegynneren har gjerne feilberegnet distansen fullstendig, Han holder flott kappgangteknikk noen hundre meter, så kommer melkesyren, han blir stakk stiv og greier ikke å strekke knærne. Så prøver han gjerne en rekke rare bevegelser for å holde farten, og det er ikke helt uvanlig at han kommer over i løpsrytme. Da er selvfølgelig dommerne framme med spakene som forteller at han må forbedre teknikken. I de aller fleste tilfeller må han senke farten for å komme inn igjen i godkjent teknikk

Langdistansegangeren kan også veldig ofte få endringer i teknikken mot slutten av en konkurranse. Stivhet og kramper er mer regel enn unntak for eksempel på 50 km. Slike mulige teknikkendringer gjør at kappgangdommeren må holde seg skjerpet gjennom hele konkurransen. Dette krever både trening i dommersituasjonen og generelt god fysisk form.

## Når farten er ekstrem

Noe av det mest fascinerende med kappgang er kombinasjonen av ekstremt raske bevegelser kombinert med ekstremt lange distanser. Det er også kombinasjonen av hurtighet og distanse som gjør det interessant og utfordrende å være kappgangdommer.

Bare de raskeste sprinterne på 100 og 200 m løp har raskere takt enn elitekappgjengere som går 20 km. Stegfrekvens på opp mot 240 steg/minutt betyr at



hvert steg tar vel et kvart sekund. Når du som dommer fokuserer på én utøver, så får du i løpet av et sekund teoretisk 3 – 4 muligheter til å bedømme om utøveren har knestrekke og bakkekontakt. Går utøveren i et felt med flere deltakere, kan du ikke regne med at du for hvert steg får et fullgodt bedømningsbilde av den utøveren du prøver å fokusere på. Deler av bevegelsen kan bli skjult av andre utøvere, av publikum eller av andre elementer langs løypen. Samtidig kan du selvfølgelig bli distraheret av teknikken til andre utøvere litt lengre ute i synsfeltet og dermed miste fokus på han eller hun du hadde bestemt deg for å vurdere

Selv om film og video har vist at de aller fleste kappgjengere har en svevphase (mangel på bakkekontakt) når farten er under 4 minutter pr. kilometer, så skal du dømme ut fra det du ser. Du skal reagere når du ser at en utøver står i fare for å bryte med regelen om knestrekke og når du ser at han eller hun står i fare for å miste bakkekontakten. Du skal gjøre alt du kan for å få gitt utøveren advarsel før du konkluderer med at han eller hun definitivt har brutt mot bestemmelsene i gangdefinisjonen og fortjener et forslag om diskvalifisering.

## Rødt kort

På kortet skriver dommeren grunnen til at han foreslår disk (> eller ~), nøyaktig tidspunkt for når han bestemte seg for å levere forslaget, og så signerer han med sitt dommernummer og sitt navnetrekk.



**Judge 's warning card  
DQ-kort**

Competitor 's number Start nr.		Time Tid

Reason	> Knee	
	~ Contact	

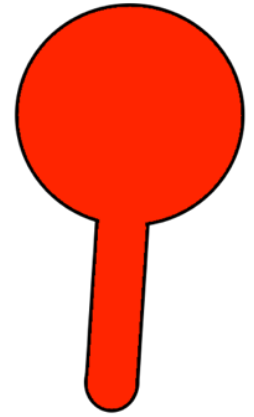
<b>Signature Signatur</b>
-------------------------------

<b>Judge no. Dom. no.</b>
-------------------------------

## Diskvalifikasjon av utøver

Når tre ulike dommere har levert rødt kort på samme utøver, skal overdommer/dommerleder diskvalifisere utøveren. Han går da ut i løypen og viser utøveren en rød spake.

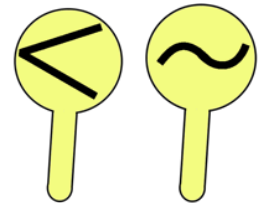


En utøver som diskkes, må så snart han eller hun får beskjed, gå ut av banen eller løypen og ta av seg startnummeret

Legg merke til at det er bare overdommer/dommerleder som kan diskvalifisere en utøver – andre dommere kan bare foreslå at utøveren blir diskvalifisert

### Visste du at:

- Gult kort (spake) kan oppfattes som veiledning fra dommeren til utøveren
- En utøver kan få inntil to ulike gule kort fra hver av dommerne (et for knestrek og et for markkontakt) uten å bli diskvalifisert, **hvis utøveren retter seg etter veiledningen.**
- Først når en dommer er overbevist om at utøveren ikke rettet seg etter det gule kortet som ble gitt, og at utøveren helt sikkert bryter gangdefinisjonen, vil dommeren foreslå at utøveren bør diskvalifiseres
- Og først når tre ulike dommere, uavhengig av hverandre, har foreslått at en utøver bør diskvalifiseres, blir han diskvalifisert





## Eksempel på dommertavler

st nr.

42	●	●	
33	●		
7	●	●	●

# Praktisk organisering av kappgangdømming

## Individuell dømming

Kappgangdommeren opptrer individuelt. Han blir tildelt en strekning av banen eller løypen som han har ansvar for, og på denne strekningen velger han selv sine posisjoner for observasjon.

**Dommeren gjør sine vurderinger på fullstendig individuelt grunnlag. Ingen avgjørelser skal diskuteres med meddommere, med ledere/trenere eller med andre tilstedeværende.**

## Overdommer / Dommerleder

Alle kappgangstevner og alle friidrettsstevner med kappgangøvelser skal ha en overdommer for kappgang. Overdommer har ansvar for organiseringen av kappgangdømmingen i stevnet og spesielt ansvar for veiledning og oppfølging av dommeraspiranter.

Hvis det er mange deltakere i stevnet kan det bli krevende for overdommer både å dømme og holde orden på røde kort. Overdommer vurderer da om han vil bruke en assistent som registrerer røde kort.



## Pit lane

Regel 230.7c: Det anbefales å dømme etter denne regelen i størst mulig grad, for utøvere under 16 år for å redusere antall diskvalifikasjoner.

Når en utøver får 3 røde kort, blir utøveren vist inn til pit lane. Avhengig av distanse på konkurransen gis:

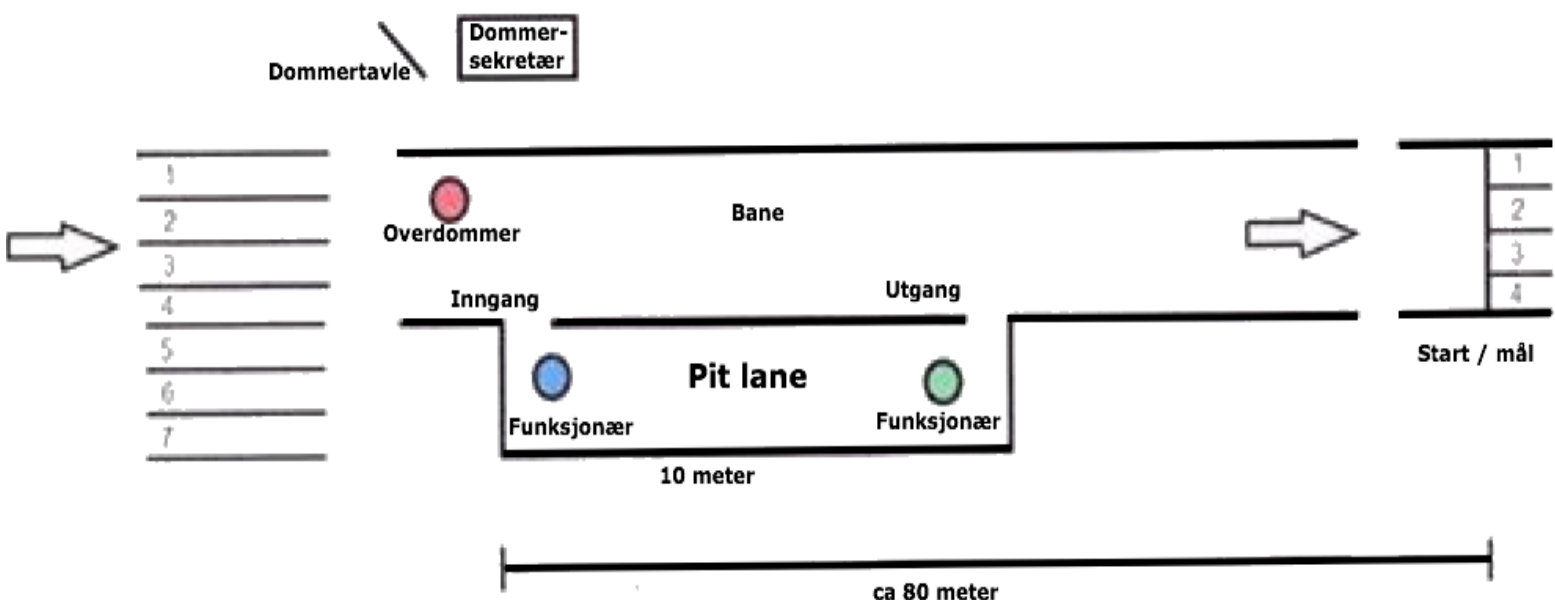
Distanse opp til og med 5000 meter: 60 sekunder  
Distanse fra 5000 meter opp til og med 10.000 meter: 120 sekunder

Egne funksjonærer skal ta tiden på utøvere som kommer i pit lane sonen. Funksjonæren skal gi beskjed når det gjenstår 10 sekunder.

Utøveren blir ikke bedømt i pit lane sonen. Får utøveren ett 4. Rødt kort blir utøveren diskvalifisert.

Utøveren får tidstillegget lagt til sluttiden, om det 3. røde kortet kommer for sent inn til å bruke pit lane.

Eksempel på oppsett av pit lane



## Organisering

Lokale kappgangstevner og kappgangøvelser i åpne friidrettsstevner på klubb- og kretsplan skal dømmes av minimum 4 og maksimum 8 kappgangdommere. En av dommerne fungerer som overdommer/dommerleder.

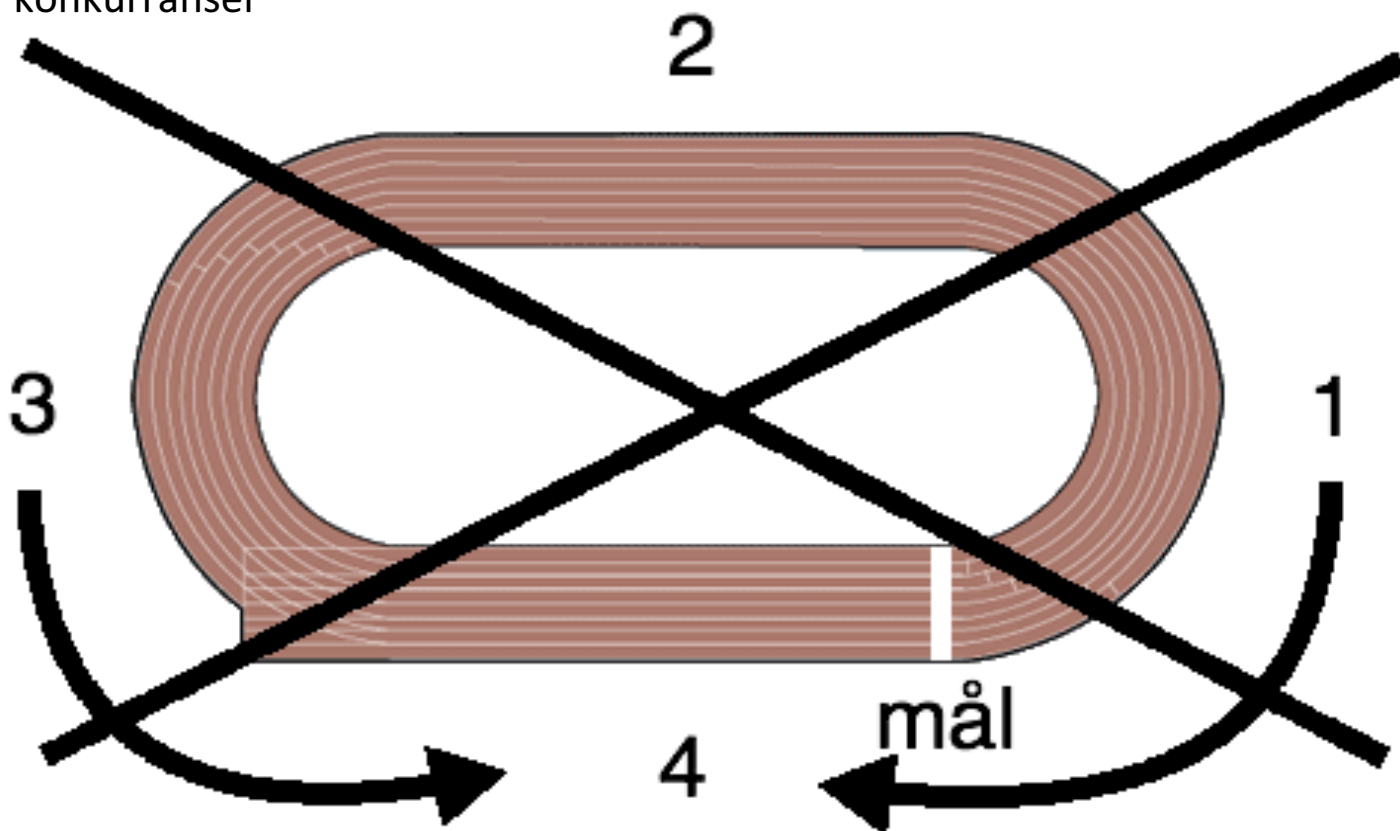
Alle dommere må ha gjennomført kappgangdommerdelen i Norsk Friidretts grunnleggende dommerutdanning.

Kappgangdommerne samles minimum 30 minutter før første kappgangstart.

Dommerenes klokker synkroniseres.

Overdommer tildeler hver dommer en del av banen/løypen som den enkelte dommers spesifikke ansvarsområde.

Overdommer bør ha en plan for hvordan en eller to av dommerne kan trekkes inn til målområdet når det nærmer seg målgang i store konkurranser





## Oppnevning av dommere

Dommerutvalget i Norsk Friidrett er ansvarlig for oppnevning av to dommere til Norske Ungdomsmesterskap, Junior-NM, Senior-NM, Veteran-NM og til eventuelle landskamper og internasjonale kappgangarrangement i Norge. Arrangør har ansvar for nok og kvalifiserte dommere.

Friidrettskretsen/kretsens dommerutvalg er ansvarlig for oppsett av kappgangdommerlister for kretsmesterskap og eventuelle regionsmesterskap som avvikles i kretsen

For øvrige arrangement med kappgang på programmet er det arrangørklubben som er ansvarlig for oppnevning av dommere i kappgang. Klubben kan evt. be om hjelp fra kretsens dommerutvalg.



## Utstyr

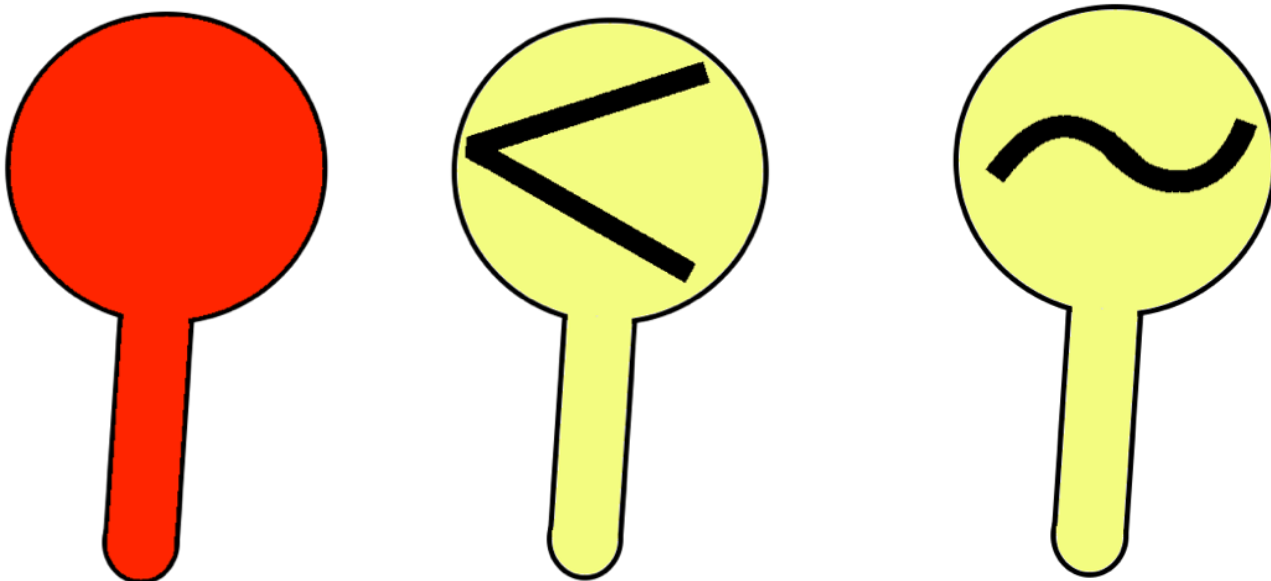
Hver dommer skal være utstyrt med to gule advarselsspaker, En gul spake med en svart vinkel på begge sider til å markere fare for å miste knestrekken.

En gul spake med svart bølge på begge sider til å markere fare for å miste bakkekontakten.

Et advarselskort hvor han fortløpende noterer startnummer, grunn og tidspunkt for alle advarsler han gir. I tillegg skal dommeren utstyres med et antall røde lapper som han skal fylle ut og sørge for å få levert til dommerleder når han mener det er grunnlag for å diskvalifisere en utøver.

Overdommer fører overdommerprotokoll og sørger for utføring av diskvalifikasjoner når antall innleverte forslag på disk tilsier det. Fylles også inn på data.

Ved kretsmesterskap på bane og nasjonale mesterskap skal det finnes en tavle hvor mottatte forslag på disk kan settes opp, for eksempel ved å notere den aktuelle deltakerens startnummer og et rødt kryss for hvert mottatt diskeforslag





### Race Walking Judge's record Dommerrapport

Distance  
Dist. \_\_\_\_\_ Date  
Dato \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ KM

Comp. No. Start nr.	Cout/tills/tills/henst.		Comp. Told	Warning / DQ	
	Reason ~ >	Time Tid		Reason ~ >	Time Tid

Signature  
Sign. \_\_\_\_\_ Judge no.  
Dom. nr. \_\_\_\_\_



### Judge's warning card DQ-kort

Competitor's number Start nr.	Time Tid

Reason	> Knee	
	~ Contact	

Signature  
Signatur \_\_\_\_\_

Judge no.  
Dom. no. \_\_\_\_\_

DATE		EVENT										CHIEF JUDGE'S NAME						
Number	1	2		3		4		5		Chief Judge	DQ notification	CHECK OF	CAUTIONS AND	DISQUALIFICATION				
Athlete's Number	Caution	Caution	RC	Caution	Caution	RC	Caution	Caution	RC	Caution	Caution	RC	Time & Offence	Time	~	^	RC	
	~	<	RC	~	<	RC	~	<	RC	~	<	RC	~	<	RC	~	<	RC
CHECK PAGE	~	<	RC	~	<	RC	~	<	RC	~	<	RC	~	<	RC			
CHECK TOTAL	~	<	RC	~	<	RC	~	<	RC	~	<	RC	~	<	RC	~	<	RC

ASSISTANTS TO CHIEF JUDGE NAME \_\_\_\_\_ RECORDER'S NAME \_\_\_\_\_

## Dommeropptreden

Bedømmingen av en kappgangkonkurranse kan bli avgjørende for resultatet. Ingen er likegyldige til dommeravgjørelser.

Derfor er det viktig at alle kappgangdommere opptrer på en tydelig og verdig måte.

Dommeren skal være synlig for både deltakere og publikum.

Når avgjørelser skal meddeles en utøver, skal det skje på en tydelig måte. Advarsler skal gis slik at dommeren er helt sikker på at det er rette utøver som oppfatter advarselen. Den gule spaken må vises på en resolutt måte samtidig som dommeren sier startnummeret til den advarselen gjelder. (Veldig ofte får dommeren et nikk eller en håndbevegelse som respons fra utøveren som tegn på at advarselen er oppfattet).

Når en dommer har bestemt seg for å foreslå at en utøver bør diskas, skal han så snart han har fylt ut det røde kortet, sørge for at det blir levert til dommerleder. Ved banestevner er det vanlig at overdommer, eller gjerne en assistent, går rundt og henter inn diskeforslagene selv, gjerne etter en diskret henvendelse fra dommeren. Under landevgsstevner kan innhenting av diskeforslag skje med bruk av assistent på sykkel, rulleskøyter eller i bil.

Overdommer må også opptre resolutt når han er nødt til å utføre en diskvalifikasjon. I den grad det er praktisk mulig, er det greit å unngå utføring av disk akkurat der hvor mest folk er samlet eller rett foran et TV-kamera.

Man bør unngå å sette det tredje røde krysset for en utøver på en eventuell tavle før utøveren i realiteten har blitt tatt ut av konkurransen.

## Dommerlederprotokollen

Overdommer skal fortløpende føre overdommerprotokollen, og så snart konkurransen er avsluttet skal protokollen suppleres med de enkelte kappgangdommeres notater om utførte advarsler.

Overdommerprotokollen skal være et åpent dokument som klubbledere og utøvere kan be om å få se så snart det foreligger ferdig fra overdommer.

DATE			EVENT									CHIEF JUDGE'S NAME									
Number	1			2			3			4			5			Chief Judge	DQ notification	CHECK OF	CAUTIONS AND	DISQUALIFICATION	
	Caution	Caution	RC	Caution	Caution	RC	Caution	Caution	RC	Caution	Caution	RC	Caution	Caution	RC						Time & Offence
Athlete's Number	~	<		~	<		~	<		~	<		~	<							
CHECK PAGE	~	<	RC	~	<	RC	~	<	RC	~	<	RC	~	<	RC				~	<	RC
CHECK TOTAL	~	<	RC	~	<	RC	~	<	RC	~	<	RC	~	<	RC	~	<	RC	~	<	RC

ASSISTANTS TO CHIEF JUDGE NAME

RECORDER'S NAME



## Veilederfunksjonen

Spesielt i forhold til nybegynnere og i forhold til unge utøvere har kappgangdommeren en viktig veilederfunksjon. Dette gjelder under konkurransen og i enda større grad, etter konkurransen

I nybegynnerstevner og i konkurranser hvor det i hovedsak er barn og ungdom som deltar, bør dommerleder før hver start gi deltakerne en kort forklaring om gangdefinisjonen, vise advarselspakene og fortelle hva de ulike symbolene betyr. Det er selvsagt viktig å få fram at advarsler først og fremst er ment som en hjelp til utøverne.

Også etter en konkurranse bør dommerne bidra med veiledning. Derfor er det viktig at alle dommere selv har prøvd kappgang og har forståelse for bevegelsesmønsteret. Da blir det lettere å gi råd til utøveren om hvordan teknikken kan forbedres til neste korsvei.

## Tidstillegg i stedet for disk / Barneidrettsbestemmelser

I Norsk Friidrett er det et prinsipp at ingen utøvere under 13 år skal diskkes på grunn av måten de utfører idretten sin på. Røde lapper /forslag til disk i nybegynnerklasser og i barneklasser opp til og med 13 år omregnes derfor til tidstillegg. (Tidstillegg i stedet for disk, kan også brukes i andre stevner, der dette er annonsert på forhånd)

I konkurranser med tidstillegg, vil dommeren gi tidstillegg i stedet for å foreslå diskvalifikasjon.

20 sekunder pr. rød på 1000 meter, men maks 60 sekunder.

## Veien videre som kappgangdommer

Etter en periode som kretsdommer i kappgang går karrierestigen via forbundsdommer til internasjonal dommer nivå 2 og deretter til internasjonal kappgangdommer nivå 3 som er den høyeste dommergraden man kan oppnå innenfor kappgangidretten.



Egne notater: